Institut National de Recherche et de Sécurité

enseigner la santé & sécurité au travail

MANUEL DU FORMATEUR PRAP

A destination des formations ACTEURS PRAP mises en œuvre pour les élèves, les apprentis et les enseignants de la formation initiale

Ce manuel a été rédigé à partir du document de référence de la PRAP de Juin 2015, par un groupe de formateurs de formateurs de la formation initiale, sous contrôle de l'INRS et de l'Equipe Pédagogique Nationale.

SOMMAIRE du manuel de formateur

1- Organisation de la formation Page 5

2- Explicitation du référentiel de compétences de la formation PRAP Page 6

2-1 Compétences / contenus indicatifs / étapes Page 7
2-2 Contenus par domaines de compétences Page 11

3- Proposition de déroulement de la formation PRAP Page 18

4- Validation de la formation PRAP Page 20

4-1 Modalités de la validation PRAP Page 21
4-2 FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP IBC Page 27
4-3 FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP 2S Page 28
4-4 FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP PE Page 29
4-5 FICHE d'évaluation CERTIFICATIVE : ACTEUR PRAP IBC Page 30
4-6 FICHE d'évaluation CERTIFICATIVE : ACTEUR PRAP 2S Page 32
4-7 FICHE d'évaluation CERTIFICATIVE : ACTEUR PRAP PE Page 34
4-8 Les cas particuliers Page 36

ANNEXES

Présentation des supports et du matériel spécifique préconisés pour la formation Page 37

Fiches à photocopier :

FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP IBC Page 42
FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP 2S Page 43
FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP PE Page 44

Ce document est conçu à l'usage du formateur PRAP pour l'accompagner lors de la mise en place d'une formation intégrée dans certains diplômes professionnels du ministère de l'Education Nationale.
Il doit lui permettre :

- d'appréhender le référentiel de compétences PRAP,
- d'utiliser les fiches d'évaluations certificatives proposées par l'INRS en vue de valider les compétences de la PRAP lors d'une action de formation.

Ce document pourra être amené à évoluer en fonction de nouveaux outils mis en place par l'INRS et son Equipe Pédagogique Nationale. Il se présente en 4 parties plus des annexes.

1. Organisation de la formation

	PRAP IBC	PRAP 2S	PRAP PE
Durée	**12 heures** minimum pouvant être réparties sur plusieurs séances et plusieurs disciplines. La répartition est organisée par le formateur PRAP IBC. **Dans les référentiels concernés ce temps est intégré aux heures de formation professionnelle**. Il est recommandé de commencer la formation acteur PRAP IBC dès la 1ère année de formation initiale, avant la 1ère période de formation en milieu professionnel.	**24 heures** minimum pouvant être réparties sur plusieurs séances et plusieurs disciplines. La répartition est organisée par le formateur PRAP 2S. **Ce temps est intégré aux heures de formation professionnelle**. Il est recommandé de commencer la formation acteur PRAP 2S dès la 1ère année de formation initiale, avant la 1ère période de formation en milieu professionnel.	**16 heures** minimum pouvant être réparties sur plusieurs séances et plusieurs disciplines. La répartition est organisée par le formateur PRAP 2S ou PE. **Ce temps est intégré aux heures de formation professionnelle**. Il est recommandé de commencer la formation acteur PRAP PE dès la 1ère année de formation initiale, avant la 1ère période de formation en milieu professionnel.
PRECISION	Dans toutes les formations professionnelles, les apprenants suivent un enseignement de la PSE (Prévention, Santé, Environnement) qui comporte une partie spécifique : Prévenir les risques professionnels au poste de travail. C'est ce qui permet d'avoir un allègement du temps de formation en formation initiale par rapport à la formation continue. Quel que soit le moment du cycle pendant lequel l'enseignant(e) chargé(e) de la PSE, développe cette partie, il faut considérer cela comme un complément de la PRAP et penser à créer tous les liens possibles.		
Effectif	Les groupes sont limités à 15 participants par session.	- 6 à 12 participants par session. - Au-delà de 12 participants, prévoir d'augmenter le temps de formation d'1heure par participant ou assurer la session à 2 formateurs. Les groupes sont limités à 18 participants maxi par session.	- 6 à 12 participants par session. - Au-delà de 12 participants, prévoir d'augmenter le temps de formation d'1/2 heure par participant ou assurer la session à 2 formateurs. Les groupes sont limités à 18 participants maxi par session
Dispensateur de la formation	- 1 ou 2 **formateur(s) PRAP IBC et/ou 2S ou PE** à jour de leur **MAC** (maintien et actualisation des compétences). - 1 formateur PRAP assisté d'enseignants titulaires du certificat Acteur PRAP de l'INRS à jour des prérequis en prévention et ayant suivi un MAC (voir pages 7 à 10 et page **36 cas particuliers**). Ces intervenants peuvent être de divers domaines professionnels PLP biotechnologies, PLP STMS ou IDE scolaire ou professeurs d'EPS.		

Certification	Le certificat Acteur PRAP IBC ou 2S ou PE de l'INRS est délivré par le formateur PRAP au candidat ayant participé activement à l'ensemble des séances et validé toutes les épreuves.

2. Explicitation du référentiel de compétences de la formation PRAP

Objectif Général

Rendre tout personnel capable de contribuer à la mise en œuvre de la PRAP, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles et en maitrisant les risques sur lesquels il a possibilité d'agir.

Compétences :

Compétence 1

Etre capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.

Compétence 2

Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

Compétence 3

Etre capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement.

2-1 Compétences / contenus indicatifs / étapes

Le tableau ci-dessous rappelle pour chaque compétence les contenus indicatifs, présente les étapes de la formation et précise la fonction des intervenants.

Compétences	Sous compétences	Contenus indicatifs	Etapes de la formation	Fonction de l'intervenant
C 1 : Etre capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement	**C1.1. Comprendre l'intérêt de la prévention** C1.1.1. Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement C1.1.2. Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles **C1.2. Connaitre les risques de son métier** C1.2.1. Comprendre le phénomène d'apparition du risque C1.2.2. Reconnaitre les principaux risques de son métier et les effets induits C1.2.3. Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé ou d'entrainer des efforts inutiles ou excessifs.	**Les enjeux de la prévention** **Les différents acteurs** **La situation de travail :** Qui, Quoi, Où, Quand, Comment (QQOQC) **L'activité physique dans une situation de travail** : déplacements, gestes répétitifs, efforts importants, postures contraignantes (exercice de mise en situation) **Les dommages que peut provoquer l'activité physique au travail :** • le processus d'apparition du risque / dommage • les accidents du travail liés à la manutention de charges, les maladies professionnelles liées aux gestes et postures de travail **Les indicateurs chiffrés (Ratios)** : • salariés accidentés du travail / salariés du régime général. • salariés accidentés du travail / salariés âgés de moins de 25 ans du régime général, tous secteurs confondus. • accidents du travail liés à la manipulation et au transport manuel de charges / ensemble des accidents du travail. • maladies professionnelles liées aux gestes et postures de travail / ensemble des maladies professionnelles.	**<u>Étape 1</u>** **Connaitre les risques du secteur professionnel et l'intérêt de la prévention :** 1-1 Les activités physiques dans l'activité de travail. 1-2 Le processus d'apparition du risque 1-3 Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles dus à l'activité physique	**<u>Impérativement le formateur PRAP</u>** (peut être assisté d'un enseignant* titulaire du certificat Acteur PRAP et à jour des PRP et MAC). **Enseignant ou formateur de CFA* **Formateur PRAP et/ou enseignant* certifié Acteur PRAP à jour des PRP et MAC.** **Enseignant ou formateur de CFA*

Compétences	Sous compétences	Contenus indicatifs	Etapes de la formation	Fonction de l'intervenant
C2 : Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues	**C2.1. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain** C2.1.1. Connaitre le fonctionnement du corps humain C2.1.2. Repérer les limites du fonctionnement du corps humain C2.1.3. Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé	**Les trois composantes de l'activité physique :** • système nerveux - muscles - squelette. La mécanique • Énoncer et localiser les différentes atteintes du squelette. • Décrire les éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation. • Énoncer les dommages qui affectent les articulations, en particulier : • Indiquer les différentes régions de la colonne vertébrale et situer les zones charnières (cervico-thoracique et lombo-sacrée). • Énoncer les dommages qui affectent la colonne vertébrale. • Énoncer les dommages qui affectent les membres supérieurs. **Les facteurs aggravant les pathologies liées à l'activité physique :** les vibrations, les efforts, le maintien des postures, les amplitudes extrêmes, la répétitivité des mouvements, l'environnement physique, les facteurs psychosociaux.	**Étape 2** **Connaître le fonctionnement du corps humain :** 2- Eléments d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur. Atteintes de l'appareil locomoteur et conséquences de ces atteintes sur la santé.	**Formateur PRAP et/ou enseignant* certifié Acteur PRAP à jour des PRP et MAC.** **Enseignant ou formateur de CFA*
	C2.2. Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé C2.2.1. Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité C2.2.2. Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique C2.2.3. Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels	**Les éléments qui déterminent l'activité physique :** • exigences de la tâche, • aménagement du poste, • environnement physique, chimique et biologique, • contraintes de temps, • relations professionnelles, • caractéristiques et les capacités du professionnel. • vie hors travail	**Étape 3** **Observer le travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé :** 3- Eléments déterminant l'activité physique au travail.	**Formateur PRAP et/ou enseignant*. certifié Acteur PRAP à jour des PRP et MAC.** **Enseignant ou formateur de CFA*

Compétences	Sous compétences	Contenus indicatifs	Etapes de la formation	Fonction de l'intervenant
C3 : Etre capable de participer à la maitrise du risque dans son entreprise ou son établissement	**C3.1. Proposer des améliorations de sa situation de travail :** C3.1.1. A partir des causes identifiées au cours de son analyse C3.1.2. En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail C3.1.3. En prenant en compte les principes généraux de prévention	**Les mesures de prévention permettant de limiter les risques liés à l'activité physique :** • aménagement des locaux et des situations de travail, • adaptation des outils de travail, • respect de la réglementation (port de charges), • organisation et simplification des manutentions, • protection individuelle et formation aux techniques gestuelles. **Les quatre impératifs qui doivent guider la conception et l'aménagement des situations de travail :** **réduire** la répétitivité des mouvements, l'amplitude des mouvements, l'importance des efforts, le travail en position maintenue. ***Principes de base : santé + sécurité + confort + bien-être = efficacité*** **Les caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et du travail musculaire à dominante dynamique.** **Les principes d'aménagement des postes de travail :** • positions debout et assis : inconvénients du maintien de la posture prolongée, facteurs de sécurité et de confort. • avantages de l'alternance des postures. • zone de travail optimale et zone de préhension maximale	**<u>Étape 4</u>** **Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'établissement et/ou en entreprise ou structure :** 4-1 Propositions d'améliorations susceptibles de supprimer ou de réduire les risques liés à l'activité physique**.**	**Formateur PRAP et/ou enseignant* certifié Acteur PRAP à jour des PRP et MAC.** **Enseignant ou formateur de CFA*
	C3.2. Faire remonter l'information aux personnes concernées. C3.2.1. Identifier les personnes concernées C3.2.2. Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise	**- Les personnes concernées** **- Les modes de communication et les supports**	4-2 Circulation des informations	**Formateur PRAP et/ou enseignant* certifié Acteur PRAP à jour des PRP et MAC.** **Enseignant ou formateur de CFA*

Compétences	Sous compétences	Contenus indicatifs	Etapes de la formation	Fonction de l'intervenant
C3 (suite)	**C3.3. Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort.** C3.3.1. Connaitre et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail C3.3.2. Connaitre et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention C3.3.3. Maîtriser les techniques de base de manutention des personnes malades et à mobilité réduite (option 2S).	**Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort :** notions d'équilibre des forces (forces – leviers), de centre de gravité (homme – charge) et de respect des courbures de la colonne vertébrale : • se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner, • assurer et maintenir son équilibre, • fixer sa colonne vertébrale, • assurer les prises, • utiliser la force des jambes, • travailler les bras en traction simple, • utiliser des points d'appui, l'élan et la poussée, Mise en œuvre et transfert des principes sur différents objets (PRAP IBC) Mise en œuvre et transfert des principes sur différents objets et lors des aides aux manutentions des personnes (PRAP 2S et PRAP PE) **Les aides techniques pour la manutention d'objets et/ou des personnes.**	**<u>Étape 4</u>** 4-3 Principes de base et de sécurité physique et d'économie d'effort pour limiter les risques liés à la manutention occasionnelle de charges**.**	**<u>Impérativement le formateur PRAP</u>** (peut être assisté d'un enseignant* titulaire du certificat Acteur PRAP et à jour des PRP et MAC). **Enseignant ou formateur de CFA*
EVALUATION	- **DESCRIPTION** d'une situation de travail (mettant en œuvre l'activité physique) et **PROPOSITION** d'amélioration - **MISE en OEUVRE** d'objets inertes (PRAP IBC) - **MISE en OEUVRE** des aides à la manutention des personnes (PRAP2S et PRAP PE)			**<u>Impérativement le formateur PRAP</u>**

2-2 Contenus par domaine de compétences

Le tableau ci-dessous déroule des propositions de méthodes pédagogiques pour aborder chaque domaine de Compétence.

DOMAINE DE COMPETENCES 1

Compétences visées	Contenus indicatifs	Préconisations / commentaires (à l'usage du formateur PRAP)
C1.1. Comprendre l'intérêt de la prévention C1.1.1 - Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement C1.1.2- Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles	- **Les enjeux de la prévention** - **Les acteurs de la prévention** - **Les rôles des acteurs**	Afin d'induire immédiatement l'objectif de la formation et son application en milieu scolaire et professionnel, mettre en œuvre une simulation concrète à l'aide d'outils ludiques et réalistes est indispensable. L'exploitation de ces outils permet de mettre en évidence : -les enjeux de la prévention - les acteurs de la prévention et leurs rôles. L'apprenant pourra ainsi prendre la mesure de sa place dans la démarche de prévention.
C1-2 Connaitre les risques de son métier C1.2.1- Comprendre le phénomène d'apparition du risque C1.2.2- Reconnaitre les principaux risques de son métier et les effets induits	**La situation de travail** : QQOQC ou Matière, Matériel, Méthode, Milieu, Main d'œuvre (5M) **L'activité physique** dans une situation de travail : déplacements, gestes répétitifs, efforts importants, postures contraignantes	L'entrée dans cette compétence peut se faire en définissant les différents termes qui constituent l'intitulé de celle-ci, de manière active. L'**A**ctivité **P**hysique (**AP**) dans les situations de travail pourra être vécue au travers d'une « mise en situation ». afin de guider les apprenants vers les différents éléments constitutifs d'une situation de travail qui ? quoi ? où ? quand ? comment, puis vers l'activité physique elle-même. Il est souhaitable de faire percevoir que l'**AP** n'est pas isolée : elle est toujours combinée avec une activité de perception (prise d'information) et une activité mentale (traitement de l'information). Cette mise en situation doit permettre de faire émerger tout ce que l'**AP** mobilise et de faire différencier ce qui est demandé à un opérateur de ce que cela lui demande réellement.

		Cette activité physique au travail, dans certaines conditions, peut avoir pour conséquences des accidents du travail et des maladies professionnelles. On parle des **Ri**sques (**R**) liés à l'AP. La **P**révention (**P**) constitue l'ensemble des moyens qui seront mis en œuvre pour supprimer ou réduire les risques. Le sigle **PRAP** étant défini, le programme de formation et les finalités de celui-ci seront présentés ainsi que les modalités de validation. L'objectif étant de *permettre à chacun de devenir un véritable acteur de prévention*.
C1.2.3. Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.	**Les indicateurs chiffrés** (Ratios) : • Salariés accidentés du travail / salariés du régime général. • Salariés accidentés du travail / salariés âgés de moins de 25 ans du régime général, tous secteurs confondus. • Accidents du travail liés à la manipulation et au transport manuel de charges / ensemble des accidents du travail. • Maladies professionnelles liées aux gestes et postures de travail / ensemble des maladies professionnelles. **Les dommages** que peut provoquer l'activité physique au travail**:** • Les accidents du travail liés à la manutention de charges. • Les maladies professionnelles liées aux gestes et postures de travail.	L'approche statistique concernant les accidents du travail et les maladies professionnelles doit permettre aux participants de situer l'importance du risque et non pas d'enregistrer une simple énumération de chiffres. Dans cette séance, privilégier, à partir des éléments d'un aide mémoire, la participation et l'implication des participants, les inciter par le questionnement à exprimer leur propre expérience ou celle de leur entourage, et leurs réflexions. Cette séance vise d'abord et essentiellement l'acquisition et/ou le maintien d'un comportement physique de sécurité. Les méthodes pédagogiques mises en œuvre favoriseront la réflexion et l'action.

DOMAINE DE COMPETENCES 2

Compétences visées	Contenus indicatifs	Préconisations / commentaires (à l'usage du formateur PRAP)
C2-1 Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain C2.1.1- Connaître le fonctionnement du corps humain C2.1.2- Repérer les limites du fonctionnement du corps humain C2.2.3- Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé	**Les trois composantes de l'activité physique** : Système nerveux - muscles - squelette. **Les différentes atteintes du squelette**. **Les éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation**. **Les dommages** qui affectent les articulations, en particulier, **Les différentes régions de la colonne** vertébrale et les zones charnières (cervico-thoracique et lombo-sacrée) **Les dommages** qui affectent la colonne vertébrale. **Les dommages** qui affectent les membres supérieurs. **Les facteurs aggravant** les pathologies liées à l'activité physique : • les vibrations, • les efforts, • le maintien des postures, • les amplitudes extrêmes, • la répétitivité des mouvements. • l'environnement physique, • les facteurs psychosociaux.	Les explications relatives à la mécanique humaine sont nécessaires pour comprendre les mesures de prévention. Ces explications doivent permettre d'identifier les risques encourus, les dysfonctionnements possibles et de justifier les mesures de prévention. **Il ne peut s'agir d'un simple exposé magistral.** Il est impératif de faire participer les participants en s'appuyant sur des méthodes pédagogiques actives. Par exemple, en utilisant des maquettes à manipuler pour observer et analyser. Il paraît judicieux de solliciter des observations à partir du mouvement, ce qui permet l'identification des différents éléments impliqués dans celui-ci (os, muscles, articulations, commande nerveuse). Petit à petit un recentrage se fait sur la colonne vertébrale et sur l'épaule car elles sont particulièrement exposées au cours des activités physiques professionnelles. Ces apports vont permettre de définir des principes d'action pour diminuer les atteintes à la santé : adapter les situations de travail à l'homme et lui apprendre à utiliser son corps dans les meilleures conditions. **Attention** : cette partie de la formation PRAP ne doit pas être un cours de biologie. Les contenus indicatifs de la page 7 en regard de la compétence C2, permettent de cibler ce qui est nécessaire pour comprendre le fonctionnement du corps.

C2-2 Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé C2.2.1- Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité C2.2.2- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique potentiels C2.2.3- Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels	Les éléments qui déterminent l'activité physique : • exigences de la tâche, • environnement matériel et mobilier, • environnement physique, chimique et biologique, • contraintes de temps, • relations professionnelles, • caractéristiques et capacités du professionnel. • vie hors travail.	Il s'agit ici de montrer que la mise en œuvre de l'activité physique dans l'activité de travail dépasse la simple volonté de l'individu à adopter le bon geste ou la bonne posture. De nombreux éléments déterminent l'attitude qu'un individu adopte dans une situation de travail. Pour que chaque opérateur devienne un acteur de prévention, il est indispensable qu'il puisse identifier ces différents déterminants et qu'il soit conscient des marges de manœuvre dont il dispose pour atténuer les effets des contraintes subies. Pour illustrer cette partie, il est impératif de partir, soit d'un extrait de film vidéo, soit d'une « mise en scène » d'une situation professionnelle simple, afin que les éléments qui influencent le travail, émergent nettement.

DOMAINE DE COMPETENCES 3

Compétences visées	Contenus indicatifs	Préconisations / commentaires (à l'usage du formateur PRAP)
C3-1 Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques liés à l'activité physique de sa situation de travail C3.1.1- A partir des causes identifiées au cours de son analyse C3.2.2- En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail C3.1.3- En prenant en compte les principes généraux de prévention	**Les mesures de prévention permettant de limiter les risques liés à l'activité physique** : • aménagement des locaux et des situations de travail, • adaptation des outils de travail, • respect de la réglementation (port de charges), • organisation et simplification des manutentions, • protection individuelle et formation aux techniques gestuelles. **Les quatre impératifs qui doivent guider la conception et l'aménagement des situations de travail :** • réduire la répétitivité des mouvements, • réduire l'amplitude des mouvements, • réduire l'importance des efforts, • réduire le travail en position maintenue. **Les neuf principes généraux** (L.4121-2 du Code du travail) 1-Éviter les risques. 2-Évaluer les risques 3-Combattre les risques à la source, 4-Adapter le travail à l'Homme 5-Tenir compte de l'évolution de la technique 6-Remplacer ce qui est dangereux par ce qui l'est moins, 7-Planifier la prévention 8-Donner la priorité aux mesures de protection collective 9-Donner les instructions appropriées aux salariés.	Pour rendre cette séquence la plus concrète possible, on peut suggérer de débuter par **un travail pratique** sur plusieurs postes de travail : objets à trier, à ranger etc.…mettant en œuvre des postes debout et des postes assis. Les « fiches de poste » doivent indiquer le travail à faire de manière précise, la mise en place sur chaque poste doit être prévue de manière à placer l'opérateur dans une situation de travail inconfortable mais garantissant sa sécurité. L'expérimentation, pendant un temps suffisant, permet de faire émerger des « douleurs », des situations inconfortables. Puis, à partir des quatre impératifs, il sera proposé de rechercher des améliorations pour chaque poste de travail expérimenté et de tester les modifications proposées. L'utilisation d'affichettes (ou de tout autre support concret) **énonçant, dans l'ordre**, les 9 grands principes généraux, doivent permettre de guider la réflexion à partir d'un travail pratique réalisé. Ainsi, il sera mis en évidence la priorité d'éviter les risques en premier principe. Les résultats de ces améliorations expérimentées et raisonnées permettent d'introduire : - Le travail musculaire statique et dynamique - Le poste de travail debout (caractéristiques et inconvénients) - Le poste de travail assis (caractéristiques et inconvénients) - Le poste de travail assis-debout (intérêt de l'alternance des postures)

C3-2 Faire remonter l'information aux personnes concernées C3.2.1- Identifier les personnes concernées C3.2.2-Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement	**Les personnes concernées** **Les modes de communication et les supports**	A la fin du travail précédent, (C3.1), proposer aux apprenants, **au moyen d'une simulation**, d'identifier les personnes auxquelles ils pourraient faire remonter l'information et d'utiliser un mode de communication adapté pour cela. Le contenu des informations sera fourni par les expériences faites sur les postes de travail, les améliorations apportées et les connaissances acquises. Ainsi l'apprenant sera en mesure d'argumenter.
C3-3 Se protéger en respectant les principes de base de sécurité et d'économie d'effort C3.3.1- Connaitre et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail. C3.3 2- Connaitre et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention. C3.3.3 - Maîtriser les techniques de base de manutention des personnes malades et à mobilité réduite (2S).	**Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.** **Les aides techniques pour la manutention d'objets et/ou des personnes (enfants / adultes).** **Les techniques spécifiques.**	Dans cette partie, on mettra en évidence les possibilités et les limites fonctionnelles du corps humain au travers de situations pratiques afin de rationaliser le mouvement. Celles-ci seront, dans un premier temps, expérimentales : -Mise en évidence de la nécessité du rapprochement des centres de gravité, -Recherche de l'équilibre sans charge, -Visualisation au sol du polygone de sustentation, pour aboutir au lever de la petite caisse avec poignées, base de toutes les autres manutentions. Alterner chez les participants les phases d'observation, de réflexion et d'expérimentation durant ce temps. **Les principes de base et d'économie d'effort :** • se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner, • assurer et maintenir son équilibre, • fixer sa colonne vertébrale, • assurer les prises, • utiliser la force des jambes, • travailler les bras en traction simple, • utiliser des points d'appui, l'élan et la poussée, Faire utiliser des aides techniques simples de manière systématique.

		Avant la mise en situation pratique, il est indispensable : - de faire effectuer préalablement une **mise en condition physique**. - de rappeler le rôle des **protections individuelles adaptées (EPI)** et de faire respecter le port de celles-ci durant l'apprentissage des techniques gestuelles. Des manutentions manuelles de base ont été définies conformément au programme Prévention des Risques liés à l'Activité Physique de l'INRS. Elles doivent être réalisées conformément aux indications données. Préalablement à l'apprentissage de chaque technique, il est indispensable de faire travailler les **éducatifs gestuels utilisés** (fentes latérale, avant, arrière ...). Il faut privilégier la répétition des gestes de base pour favoriser l'intégration de ceux-ci plutôt que de rechercher la multiplicité des manutentions.

3 Proposition de déroulement de la formation PRAP

Cette proposition, mise à disposition par l'INRS à destination du formateur, ne constitue en aucun cas un déroulé pédagogique. Elle pourra être aménagée et/ou adaptée en fonction des publics, des entreprises clientes, des secteurs d'activité concernés.

Le formateur reste libre du choix de son itinéraire pédagogique dans la mesure où celui-ci respecte une cohérence dans l'articulation des apprentissages.

L'ensemble des compétences de ce manuel peut être traité indépendamment de l'ordre induit par leur numérotation, tout en respectant les neufs principes généraux de prévention.

Il est recommandé d'organiser, tout ou partie, de la formation PRAP dès la première année de formation initiale avant la première Période de Formation en Milieu Professionnel.

Déroulement possible : 6 séances de 2 heures en PRAP IBC / 12 séances de 2 h en PRAP2S / 8 séances de 2h en PRAP PE

1ère séance	***C1.1*** ***Impérativement le formateur PRAP***	• Présentation de la formation • Objectifs de la formation et modalités de validation • Place de cette formation dans la démarche de prévention • Les activités physiques dans l'activité de travail	1 heure
	C1.2	• le phénomène d'apparition du risque • les principaux risques de son métier et les effets induits • les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.	30 min
	C2.1	• Eléments d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur. Atteintes de l'appareil locomoteur et conséquences de ces atteintes sur la santé	30 min
2ème séance	***C2.2*** ***C3.1***	• Éléments déterminants l'activité physique au travail • principes généraux de prévention et mesures de Prévention des Risques liés à l'Activité Physique	2 heures
3ème séance	***C3.1*** ***C3.3*** ***Impérativement le formateur PRAP***	• Aménagement des situations de travail (principes de base d'aménagement dimensionnel, recherche de pistes d'amélioration) • Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour limiter les risques liés à la manutention manuelle occasionnelle de charges, avec lever/transporter/déposer au sol une caisse avec poignée.	2 heures
4ème séance	***C3.1***	• Aménagement des situations de travail (principes de base d'aménagement dimensionnel, recherche de pistes d'amélioration) (suite)	2 heures
	C3.3 ***Impérativement le formateur PRAP***	• Techniques gestuelles	
5ème séance	***C3.1*** ***C3.2***	• Analyse de la situation de travail • Circulation des informations	2 heures
	C3.1 ***Impérativement le formateur PRAP***	• Epreuve 1 : Evaluation : analyse d'une situation de travail et proposition d'amélioration	
6ème séance	***C3.3*** ***Impérativement le formateur PRAP***	• Epreuve 2 : Evaluation : techniques gestuelles **PRAP IBC**	2 heures
6ème à 12ème séance	***C3.3*** ***Impérativement le formateur PRAP***	• Techniques gestuelles enfants, adultes • Epreuve 2 : Evaluation : techniques gestuelles **PRAP 2S**	14 heures
6ème à 8ème séance	***C3.3*** ***Impérativement le formateur PRAP***	• Techniques gestuelle enfants (grands et petits) • Epreuve 2 : Evaluation : techniques gestuelles **PRAP PE**	6 heures

Incontournable : les compétences C2.2 et C3.1 doivent être impérativement être abordées en intégralité avant la C3.2 et C3.3

4 Validation de la formation PRAP

Cette partie permet au formateur d'appréhender les grilles de certification qu'il utilisera pour certifier les acteurs PRAP en formation.

Elle explicite le déroulement des épreuves. Elle facilite la lecture des différents critères d'évaluation.

Ces épreuves certificatives ne dispensent pas le formateur de mettre en place des évaluations formatives tout au long de la formation.

Une évaluation formative constitue une étape essentielle en formation. Elle permet, à l'issue de chaque séquence et/ou sous-séquence, de s'assurer des acquis des apprenants, permettant ainsi d'avancer dans la progression des apprentissages.

Elle peut revêtir des formes diverses, laissées au libre choix du formateur (QCM, étude de cas, « cas concret », interrogation orale….)
Le formateur choisira la forme appropriée à l'objectif pédagogique de la séquence visée. Les résultats des évaluations formatives mises en place par le formateur pourront être consignés dans un document récapitulatif, par exemple sous forme d'une grille, mais également sous une forme plus libre (relevé de remarques, de « notes », …)

4-1 Modalités de validation PRAP

La formation PRAP est évaluée en continu (SUIVI DE LA FORMATION) et de manière ponctuelle pour les techniques gestuelles et l'analyse de situation de travail (ÉVALUATION).

LA FICHE DE SUIVI D'EVALUATION FORMATIVE

Pour être validé, le candidat doit participer activement à l'ensemble des séances.

1. Contrôle de présence

La grille permet de consigner la présence du candidat à chacune des séances constitutives de sa formation PRAP. Le formateur atteste ici de l'obligation qui est faite d'avoir suivi l'intégralité de la formation pour être en position de validation.

Une absence ne permettra pas d'évaluer correctement le candidat. En cas d'absence exceptionnelle justifiée, le formateur aura la possibilité d'évaluer le candidat si celui-ci rattrape la séance pour laquelle il a été noté absent. Dans ce cas, le formateur précisera la date de cette séance de rattrapage sur la fiche de suivi.

2. Apprentissage des techniques gestuelles

La grille permet au formateur de contrôler les efforts d'apprentissage du candidat sur l'ensemble des techniques exigées.

En cochant la case "OUI", le formateur atteste simplement que la technique a été pratiquée.

Une réalisation imparfaite n'est pas sanctionnée à ce niveau d'apprentissage.

Par contre, un refus de pratique d'une de ces techniques (une case cochée "NON"), ne permettra pas à l'apprenant d'acquérir les compétences nécessaires pour aborder l'évaluation.

Le nombre de techniques gestuelles à mettre en œuvre pendant la formation, se décompose de la façon suivante :

Techniques gestuelles obligatoires en PRAP IBC :

- 4 techniques de manutention de charges transversales à tous les secteurs d'activité.
- S'ajoutent au <u>minimum</u> 2 techniques gestuelles en adéquation avec la formation professionnelle du secteur d'activité des apprenants.

Techniques gestuelles obligatoires en PRAP 2S :

- 4 techniques de manutention de charges inertes.
- 5 techniques de manutention de jeunes enfants
- 11 techniques d'aide à la manutention de personnes à mobilité réduite.

Techniques gestuelles obligatoires en PRAP PE :

- 4 techniques de manutention de charges inertes.
- 5 techniques de manutention de jeunes enfants

LES FICHES D'EVALUATION CERTIFICATIVE : ACTEUR PRAP

EPREUVE 1 PRAP IBC, 2S et PE

Cette évaluation constitue une synthèse des connaissances acquises au travers des compétences **C1, C2, C3**.

En s'appuyant sur des documents vidéo ou photos montrant des situations de travail, en simulant des situations de travail ou en situation pratique dans l'établissement scolaire et/ou en milieu professionnel, le formateur devra mesurer les acquis permettant aux candidats de formuler des hypothèses d'améliorations, susceptibles de supprimer ou de réduire les risques liés à l'activité physique et de les justifier.

Le formateur évaluera que le candidat est capable :

- De décrire la situation de travail
- De rechercher les déterminants de la situation de travail sur le plan spécifique de l'activité physique
- D'identifier les risques d'atteinte à la santé (dommages) dans cette situation de travail
- De proposer des améliorations qui permettraient de supprimer ou de réduire les risques liés à l'activité physique

Proposition de déroulement de cette évaluation.

A partir de la 5ème séance, le formateur proposera une évaluation soit sous forme écrite, soit sous forme orale individuelle.

À l'écrit, tous les candidats analyseront une situation de travail en utilisant la fiche « *Epreuve 1 : Analyse d'une situation de travail et propositions d'améliorations* ».

À l'oral, les candidats analyseront une situation identique qui sera présentée individuellement au formateur, en s'appuyant sur la fiche « *Epreuve 1 : Analyse d'une situation de travail et propositions d'améliorations* ».

L'évaluation est aussi un élément de formation, elle devra servir de synthèse pour renforcer les acquis.

EPREUVE 2 PRAP IBC :

Le candidat devra appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une manutention d'une charge, tirée au sort,

La mise en situation pratique portera sur une manutention à réaliser seul, ce qui exclut les levers de charges nécessitant la présence de deux ou plusieurs personnes.

Lors de la mise en œuvre du transport de la charge, le candidat devra utiliser une aide technique pour s'aider dans sa manutention. Le formateur doit mettre à disposition un ou des outils mécaniques simples tels qu'un petit chariot, un diable … ou éventuellement un « catalogue » d'outils d'aides à la manutention, dans lequel le candidat choisira un ou des outils adaptés à la manutention à effectuer. Il est capital que l'utilisation des aides techniques soit mise en œuvre systématiquement lors de la formation.

Le formateur s'assurera que le candidat respecte, lors de l'exercice :

- Les 7 critères :
    1- Porte des EPI adaptés
    2- Prépare la manutention à effectuer
    3- Adapte la technique de manutention à la charge
    4- Adapte la technique de déplacement en fonction de la situation de départ et d'arrivée de la charge
    5- Utilise une aide technique adaptée au déplacement de la charge (ou cite une aide technique adaptée)
    6- Veille à finir la manutention en laissant l'espace organisé
    7- Respecte les principes de sécurité et d'économie d'efforts

EPREUVE 2 PRAP 2S :

Le candidat devra réaliser une technique d'aide à la manutention des personnes à mobilité réduite tirée au sort, en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Une tenue de travail adaptée à la situation est obligatoire. En l'absence de cette tenue, la mise en pratique ne peut pas avoir lieu et le candidat ne pourra pas par conséquent, valider l'épreuve 2.

Le formateur s'assurera que le candidat respecte lors de l'exercice, les 9 principes pour l'aide à la manutention de personnes à mobilité réduite :

- Respecte les principes de sécurité et d'économie d'effort (Se rapprocher le plus possible de la personne / Fixer sa colonne vertébrale / Utiliser la force des membres inférieurs / Assurer et maintenir son équilibre / Assurer les prises (mains) / Travailler les bras en simple traction ou pliés et verrouillés / Utiliser les points d'appui, le poids, l'élan et la poussée)

- Prépare l'environnement et/ou l'aide technique appropriée.
- Donne des consignes adaptées, efficaces, audibles.
- Assure des prises efficaces et non traumatisantes.
- Utilise les éducatifs gestuels adaptés et maitrisés.
- Prévient la personne.
- Prend en compte le potentiel de la personne.
- Respecte le mouvement naturel de la personne
- Respecte le « starter » de la personne

EPREUVE 2 PRAP PE :

Le candidat devra réaliser une technique d'aide à la manutention des enfants tirée au sort, en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Une tenue de travail adaptée à la situation est obligatoire. En l'absence de cette tenue, la mise en pratique ne peut pas avoir lieu et le candidat ne pourra pas par conséquent, valider l'épreuve 2.

Le formateur s'assurera que le candidat respecte lors de l'exercice, les 9 principes pour l'aide à la manutention du jeune enfant :

- Respecte les principes de sécurité et d'économie d'effort (Se rapprocher les plus possible de l'enfant / Fixer sa colonne vertébrale / Utiliser la force des membres inférieurs / Assurer et maintenir son équilibre / Assurer les prises (mains) / Travailler les bras en simple traction ou pliés et verrouillés / Utiliser les points d'appui, le poids, l'élan et la poussée)

- S'informe sur l'enfant
- Prépare l'environnement et/ou l'aide technique appropriée
- Assure des prises efficaces et non traumatisantes
- Utilise les éducatifs gestuels adaptés et maitrisés
- Prévient l'enfant
- Indique ses actions à l'enfant et le sollicite.
- Prend en compte le potentiel de l'enfant
- Effectue des transmissions adaptées.

Validation du candidat :

Le candidat est validé aux conditions suivantes :

- **condition 1** : avoir participé à toutes les séances.
- **condition 2 :** pour l'épreuve 1 lors de l'analyse d'une situation de travail et les propositions d'amélioration, avoir correctement renseigné :
  - au moins 3 cases sur 5 (partie « J'observe la situation de travail »)
  - les 3 cases (partie « J'analyse la situation de travail »).
- **condition 3** : pour l'épreuve 2 :

  - **PRAP IBC** ⇨ avoir appliqué au moins 4 critères sur 7 dont IMPERATIVEMENT les 1, 5 et 7, lors de la manutention d'une charge inerte.

  OU

  - **PRAP 2S** ⇨ avoir appliqué au moins 6 critères sur 8 parmi ceux numérotés de 1 à 8 **et** appliqué les principes de la case 9, lors de l'aide à la manutention d'une personne à mobilité réduite.

  OU

  - **PRAP PE** ⇨ avoir appliqué au moins 6 critères sur 8 parmi ceux numérotés de 1à 8 **et** appliqué les principes de la case 9, lors de l'aide à la manutention de jeunes enfants.

↳ **L'apprenant reçoit alors le certificat Acteur PRAP de l'INRS.**

4-2 FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP IBC

Formation du …… au …… Lieu : ……

Nom : …… Prénom : …… Date de naissance : ……

Pour être validé, le candidat doit participer à l'ensemble des séances.

1- Contrôle de présence						
Séances	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Dates						
Présences						

2- Apprentissage des techniques gestuelles			
Manutentionner les charges inertes en respectant les critères de sécurité physique et d'économie d'effort	Réalisées OUI	Réalisées NON	Observations
2.1- Techniques gestuelles transversales			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever, transporter, entabler bas avec palier et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter et déposer deux seaux, puis un seau			
2.2- Techniques gestuelles complémentaires (2 techniques au minimum). *Le formateur choisira la ou les technique(s) correspondante(s) aux activités professionnelles du secteur.*			
• Lever, transporter, entabler haut (hauteur de l'entablement : légèrement en dessous des épaules) et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever et transporter et déposer au sol une barre longue			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol un petit fût			
• Lever, transporter et déposer au sol une grande caisse avec poignées à deux			
• Lever et transporter et déposer au sol une charge longue à deux			

VOIR FICHE EN ANNEXES POUR IMPRESSION

4-3 FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP 2S

Formation du …… au …… Lieu : ……

Nom : …… Prénom : …… Date de naissance : ……

Pour être validé, le candidat doit participer à l'ensemble des séances.

1- Contrôle de présence						
Séances	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Dates						
Présences						

2- Apprentissage des techniques gestuelles			
2-1 Manutentionner les charges inertes en respectant les critères de sécurité physique et d'économie d'effort	Réalisées		Observations
	OUI	NON	
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever, transporter et reposer au sol un seau			
• Lever, transporter et déposer au sol une grande caisse **A DEUX**			
2-2 Aide à la manutention de jeunes enfants **GE** = grand enfant / **PE** = petit enfant			
• **GE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **GE :** porter bras, déposer sol, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer siège, prendre bras			
• **PE :** retourner dos-ventre et ventre-dos			
2-3 Aide à la manutention des personnes à mobilité réduite			
• Aide à la marche latérale			
• Aide à l'abaissement debout -assis arrivée latérale			
• Aide à la marche frontale			
• Aide à l'abaissement debout -assis arrivée frontale			
• Aide à la translation assise avant et arrière			
• Aide au pivotement assis avec planche de transfert			
• Aide au redressement assis -debout seul / à deux			
• Aide à l'abaissement assis –couché dos			
• Aide au retournement dos-côté			
• Aide au rehaussement couché (de base)			
• Aide au redressement couché- assis			

VOIR FICHE EN ANNEXES POUR IMPRESSION

4-4 FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP PE

Formation du …… au …… Lieu : ……

Nom : …… Prénom : …… Date de naissance : ……

Pour être validé, le candidat doit participer à l'ensemble des séances.

1- Contrôle de présence						
Séances	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Dates						
Présences						

2- Apprentissage des techniques gestuelles			
2-1 Manutentionner les charges inertes en respectant les critères de sécurité physique et d'économie d'effort	Réalisées		Observations
	OUI	NON	
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever, transporter et reposer au sol un seau			
• Lever, transporter et déposer au sol une grande caisse **A DEUX**			
2-2 Aide à la manutention de jeunes enfants **GE** = grand enfant / **PE** = petit enfant			
• **GE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **GE :** porter bras, déposer sol, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer siège, prendre bras			
• **PE :** retourner dos-ventre et ventre-dos			

VOIR FICHE EN ANNEXES POUR IMPRESSION

EPREUVE 1 : Analyse d'une situation de travail et propositions d'améliorations

Descriptif de la situation d'évaluation : le candidat devra décrire la situation de travail, rechercher les déterminants, repérer les risques d'atteinte à la santé et proposer des améliorations.

Epreuve 1 validée si : - au moins 3 cases sur 5 décrivant la situation de travail sont complétées suivant les exigences énoncées,
- les 3 cases de l'analyse sont complétées suivant les exigences énoncées.

Support : Photo ☐ Vidéo ☐ Autre ☐

SITUATION DE TRAVAIL : .....
(à renseigner par le formateur)

J'OBSERVE LA SITUATION DE TRAVAIL

QUI ? Qui est l'opérateur ? (Âge / qualification / formation...) *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*	QUOI ? Que fait l'opérateur ? Avec quel matériel, matériaux ? *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*	OÙ ? Dans quel environnement ? (Env. physique, biologique, climatique) *Au minimum 1 réponse correcte pour valider la case.*	QUAND ? Quels sont ses délais, ses horaires ? *Au minimum 1 réponse correcte pour valider la case.*	COMMENT ? De quelle façon fait-il son activité ? Avec qui ? (Gestes, postures, déplacements ...) *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*
Q	Q	O	Q	C

V NV * V NV * V NV * V NV * V NV *

* ☐ = Case validée, NV = Case non validée

QQOQC acquis si 3 cases sur 5 validées

J'ANALYSE LA SITUATION DE TRAVAIL

Quels sont les déterminants de cette situation de travail sur le plan spécifique de l'activité physique, parmi les 7 familles proposées ? *Au minimum 3 déterminants corrects dans 3 familles différentes.*	Quel sont les risques d'atteinte à la santé dommages dans cette situation de travail ? Entourer les zones sollicitées sur le schéma en respectant la codification de couleurs. *Au minimum 2 risques d'atteinte à la santé identifiés.*	Quelles améliorations permettraient d'éviter ou de réduire les risques liés à l'activité physique ? *Au minimum 2 propositions d'améliorations énoncées.*
Environnement : **Nature de la tâche :** **Aménagement du poste :** **Capacités de l'opérateur :** **Relations professionnelles :** **Durée et contrainte de temps :** **Vie hors du travail :**	*En rouge : Sollicitation importante.* *En orange : Sollicitation Moyennement Importante.* *En jaune : Sollicitation peu Importante.*	

VOIR LIVRET D'EVALUATION POUR IMPRESSION

EPREUVE 2: Mise en œuvre d'une technique gestuelle

Descriptif de la situation d'évaluation : Le candidat devra appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une manutention d'une charge.

Technique gestuelle tirée au sort : .....

Items acquis : cocher les cercle

1- Porte des EPI adaptés.

2- Prépare la manutention à effectuer (dégagement de l'espace, préparation du trajet ...).

3- Adapte la technique de manutention à la charge (avec ou sans poignées, forme, masse, volume, contenu fragile ...).

4- Adapte la technique de déplacement en fonction de la situation de départ et d'arrivée de la charge (entreposée au sol ou en hauteur, hauteur de stockage, longueur du trajet ...).

5- Utilise une aide technique lors du déplacement de la charge (ou cite une aide technique nécessaire).

6- Veille à finir la manutention en laissant l'espace organisé.

7- Respecte les principes de sécurité physique et d'économie d'effort tout au long de sa manutention.

☐ 1 - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sont appliqués.

☐ 2 - Certains principes de sécurité physique et d'économie d'effort ne sont pas appliqués mais la cause est identifiée et expliquée.

☐ 3 - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ne sont pas appliqués et la cause n'est ni identifiée, ni expliquée.

⇨ *Cocher dans le cercle pour valider la case 7, si le point 1 ou le point 2 ont été cochés.*

Epreuve 2 validée si au moins 4 cercles sur 7 sont cochés, dont impérativement les cercles des cases 1, 5 et 7 : Acquis Non acquis

VOIR LIVRET D'EVALUATION POUR IMPRESSION

EPREUVE 1 : Analyse d'une situation de travail et propositions d'améliorations

Descriptif de la situation d'évaluation : le candidat devra décrire la situation de travail, rechercher les déterminants, repérer les risques d'atteinte à la santé et proposer des améliorations.

Epreuve 1 validée si : - au moins 3 cases sur 5 décrivant la situation de travail sont complétées suivant les exigences énoncées,
- les 3 cases de l'analyse sont complétées suivant les exigences énoncées.

Support : Photo ☐ Vidéo ☐ Autre ☐

SITUATION DE TRAVAIL : ……
(à renseigner par le formateur)

J'OBSERVE LA SITUATION DE TRAVAIL

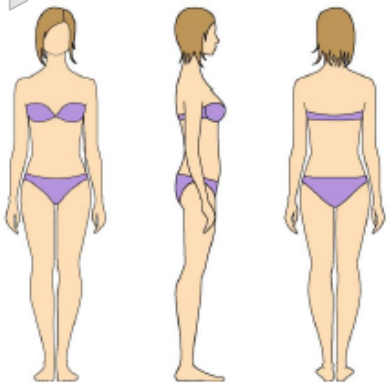
QUI ? Qui est l'opératrice ? (Âge / qualification / formation…) *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*	QUOI ? Que fait l'opératrice ? Avec quel matériel, matériaux ? *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*	OÙ ? Dans quel environnement ? (Env. physique, biologique, climatique) *Au minimum 1 réponse correcte pour valider la case.*	QUAND ? Quels sont ses délais, ses horaires ? *Au minimum 1 réponse correcte pour valider la case.*	COMMENT ? De quelle façon fait-elle son activité ? Avec qui ? (Gestes, postures, déplacements …) *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*
Q	Q	O	Q	C
V NV *	V NV *	V NV *	V NV *	V NV *

* V = Case validée, NV = Case non validée

QQOQC acquis si 3 cases sur 5 validées

J'ANALYSE LA SITUATION DE TRAVAIL

Quels sont les déterminants de cette situation de travail sur le plan spécifique de l'activité physique, parmi les 7 familles proposées ? *Au minimum 3 déterminants corrects dans 3 familles différentes.*	Quels sont les risques d'atteinte à la santé (dommages) dans cette situation de travail ? Entourer les zones sollicitées sur le schéma en respectant la codification de couleurs. *Au minimum 2 risques d'atteinte à la santé identifiés.*	Quelles améliorations permettraient d'éviter ou de réduire les risques liés à l'activité physique ? *Au minimum 2 propositions d'améliorations énoncées.*
Environnement : **Nature de la tâche :** **Aménagement du poste :** **Capacités de l'opératrice :** **Relations professionnelles :** **Durée et contrainte de temps :** **Vie hors du travail :**	*En rouge : Sollicitation Importante.* *En orange : Sollicitation Moyennement Importante.* *En jaune : Sollicitation peu Importante.*	



VOIR LIVRET D'EVALUATION POUR IMPRESSION

EPREUVE 2: Mise en œuvre d'une technique gestuelle

Descriptif de la situation d'évaluation : Le candidat / la candidate devra appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors de la mise en œuvre d'une technique (tirée au sort) d'aide à la manutention d'une personne, mise en situation concrète.

Epreuve 2 validée si la case 9 cochée et 6 cases cochées sur 8 (1-2-3-4-5-6-7-8).

Technique gestuelle tirée au sort : .....

1- Prépare l'environnement et/ou l'aide technique appropriée. ☐		5- Prévient la personne. ☐
2- Donne des consignes adaptées, efficaces, audibles. ☐		6- Prend en compte le potentiel de la personne. ☐
3- Assure des prises efficaces et non traumatisantes. ☐		7- Respecte le mouvement naturel de la personne. ☐
4- Utilise les éducatifs gestuels adaptés et maitrisés. ☐		8- Respecte « le starter » de la personne. ☐

9- Respecte les principes de sécurité physique et d'économie d'effort tout au long de l'aide à la manutention. ☐

VOIR LIVRET D'EVALUATION POUR IMPRESSION

4-7 FICHES d'évaluation CERTIFICATIVE : ACTEUR PRAP PE

PREUVE 1 : Analyse d'une situation de travail et propositions d'améliorations

Descriptif de la situation d'évaluation : le candidat devra décrire la situation de travail, rechercher les déterminants, repérer les risques d'atteinte à la santé et proposer des améliorations.

Epreuve 1 validée si : - au moins 3 cases sur 5 décrivant la situation de travail sont complétées suivant les exigences énoncées,
- les 3 cases de l'analyse sont complétées suivant les exigences énoncées.

Support : Photo ☐ Vidéo ☐ Autre ☐

SITUATION DE TRAVAIL : .....
(à renseigner par le formateur)

J'OBSERVE LA SITUATION DE TRAVAIL

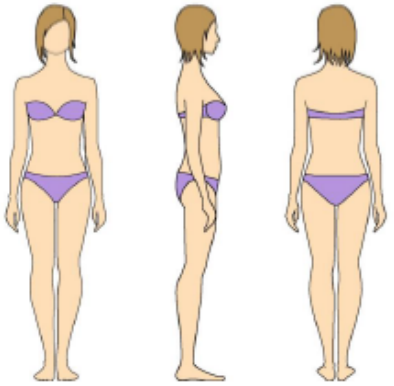
QUI ? Qui est l'opératrice ? (Âge / qualification / formation...) *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*	QUOI ? Que fait l'opératrice ? Avec quel matériel, matériaux ? *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*	OÙ ? Dans quel environnement ? (Env. physique, biologique, climatique) *Au minimum 1 réponse correcte pour valider la case.*	QUAND ? Quels sont ses délais, ses horaires ? *Au minimum 1 réponse correcte pour valider la case.*	COMMENT ? De quelle façon fait-elle son activité ? Avec qui ? (Gestes, postures, déplacements ...) *Au minimum 2 réponses correctes pour valider la case.*
Q	Q	O	Q	C
V NV *	V NV *	V NV *	V NV *	V NV *

* V = Case validée, NV = Case non validée

QQOQC acquis si 3 cases sur 5 validées

J'ANALYSE LA SITUATION DE TRAVAIL

Quels sont les déterminants de cette situation de travail sur le plan spécifique de l'activité physique, parmi les 7 familles proposées ? *Au minimum 3 déterminants corrects dans 3 familles différentes.*	Quels sont les risques d'atteinte à la santé (dommages) dans cette situation de travail ? Entourer les zones sollicitées sur le schéma en respectant la codification de couleurs. *Au minimum 2 risques d'atteinte à la santé identifiés.*	Quelles améliorations permettraient d'éviter ou de réduire les risques liés à l'activité physique ? *Au minimum 2 propositions d'améliorations énoncées.*
Environnement : **Nature de la tâche :** **Aménagement du poste :** **Capacités de l'opératrice :** **Relations professionnelles :** **Durée et contrainte de temps :** **Vie hors du travail :**	*En rouge : Sollicitation Importante.* *En orange : Sollicitation Moyennement Importante.* *En jaune : Sollicitation peu Importante.*	



VOIR LIVRET D'EVALUATION POUR IMPRESSION

EPREUVE 2: Mise en œuvre d'une technique gestuelle

Descriptif de la situation d'évaluation : Le candidat / la candidate devra appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors de la mise en œuvre d'une technique (tirée au sort) d'aide à la manutention auprès d'un enfant, dans une situation concrète.

Epreuve 2 validée si la case 9 cochée et 6 cases cochées sur 8 (1-2-3-4-5-6-7-8).

Technique gestuelle tirée au sort : .....

VOIR LIVRET D'EVALUATION POUR IMPRESSION

1-S'informe sur l'enfant. ☐	5-Prévient l'enfant. ☐
2-Prépare l'environnement et/ou l'aide technique appropriée. ☐	6-Indique ses actions à l'enfant et le sollicite. ☐
3-Assure des prises efficaces et non traumatisantes. ☐	7-Prend en compte le potentiel de l'enfant. ☐
4-Utilise les éducatifs gestuels adaptés et maitrisés. ☐	8-Effectue les transmissions adaptées. ☐

9- Respecte les principes de sécurité physique et d'économie d'effort tout au long de l'aide à la manutention. ☐

4-8 CAS PARTICULIER

Les enseignants titulaires de la certification Acteur PRAP et à jour des PRP, qui participent à la formation PRAP des élèves, avec un formateur PRAP responsable de celle-ci, devront suivre 7 heures de Maintien et Actualisation des Compétences, tous les deux ans.
Ces 7 heures de MAC seront assurées par un formateur certifié. Celui-ci, vérifiera les acquis et les compétences au moyen des épreuves 1 et 2 du secteur professionnel concerné (IBC / 2S / PE).

PROPOSITION de déroulement		
4 heures	**C1.2**	Situations de travail susceptibles de nuire à la santé
	C2.1	Atteintes de l'appareil locomoteur et conséquences sur la santé
	C2.2	Eléments déterminant de l'activité physique
	C3.1	Les principes généraux et mesures de Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Aménagement des situations de travail Analyse d'une situation de travail **EPREUVE 1** : EVALUATION certificative : ana lyse d'une situation de travail et proposition d'amélioration
3 heures	**C3.3**	Les principes de base de sécurité et d'économie d'efforts Techniques gestuelles adaptés au secteur (IBC ou 2S) **EPREUVE 2** : EVALUATION certificative : techniques gestuelles adaptées au secteur (IBC / 2S / PE)

Le formateur PRAP identifiera les besoins spécifiques de l'enseignant titulaire de la certification Acteur PRAP et adaptera le contenu du MAC en fonction de ceux-ci.
A l'issue du MAC, le formateur procèdera à l'enregistrement sur OGELI.

ANNEXES

Présentation des supports et du matériel spécifiques préconisés pour la formation

Acteur PRAP IBC	Acteur PRAP 2S	Acteur PRAP PE
http://quickplace.inrs.fr/prap identifiant : prap mot de passe : prap OGELI sur : http://www.esst-inrs.fr/gestion		
Manuel du formateur PRAP version 2015	Manuel du formateur PRAP version 2015	Manuel du formateur PRAP version 2015
Livret d'évaluation Acteurs PRAP IBC	Livret d'évaluation Acteurs PRAP 2S	Livret d'évaluation Acteurs PRAP PE
Guide utilisation du livret évaluation Acteurs PRAP IBC	Guide utilisation du livret évaluation Acteurs PRAP 2S	Guide utilisation du livret évaluation Acteurs PRAP PE
Guide technique IBC	Guide technique 2S	Guide technique PE
Devenir acteur PRAP Mémento formation-action ED 7201	Devenir acteur PRAP Mémento formation-action ED 7201	Devenir acteur PRAP Mémento formation-action ED 7201
DVD : Prévention des risques liés à l'activité physique, INRS DV 0271 Situations de travail dans le BTP-Construire la prévention, INRS DV 0305. Situations de travail dans l'industrie - Construire la prévention INRS DV 0375 Vue de dos, DV 0244. Ergonomie et prévention, INRS DV 0232. TMS : comprendre et agir, INRS DM 0300	DVD : Prévention des risques liés à l'activité physique, INRS DV 0271 Vue de dos, DV 0244. Ergonomie et prévention, INRS DV 0232. TMS : comprendre et agir, INRS DM 0300 D'une maison à l'autre (Risques professionnels et aide à domicile) DV 0346 Soignants (des risques professionnels, des pistes de prévention DV 0387	DVD : Prévention des risques liés à l'activité physique, INRS DV 0271 Vue de dos, DV 0244. Ergonomie et prévention, INRS DV 0232. TMS : comprendre et agir, INRS DM 0300
Matériel : Colonne vertébrale complète Montage de vertèbres lombaires Articulations plastique (genou, épaule) Mannequin de démonstration (type Bébert)	Matériel : Colonne vertébrale complète Montage de vertèbres lombaires Articulations plastique (genou, épaule) Mannequin de démonstration (type Bébert)	Matériel : Colonne vertébrale complète Montage de vertèbres lombaires Articulations plastique (genou, épaule) Mannequin de démonstration (type Bébert)

A NOTER : Le formateur sélectionne les supports qui lui sont nécessaires, sachant que certains ne sont accessibles que sur YouTube : https://www.youtube.com/user/INRSFrance.

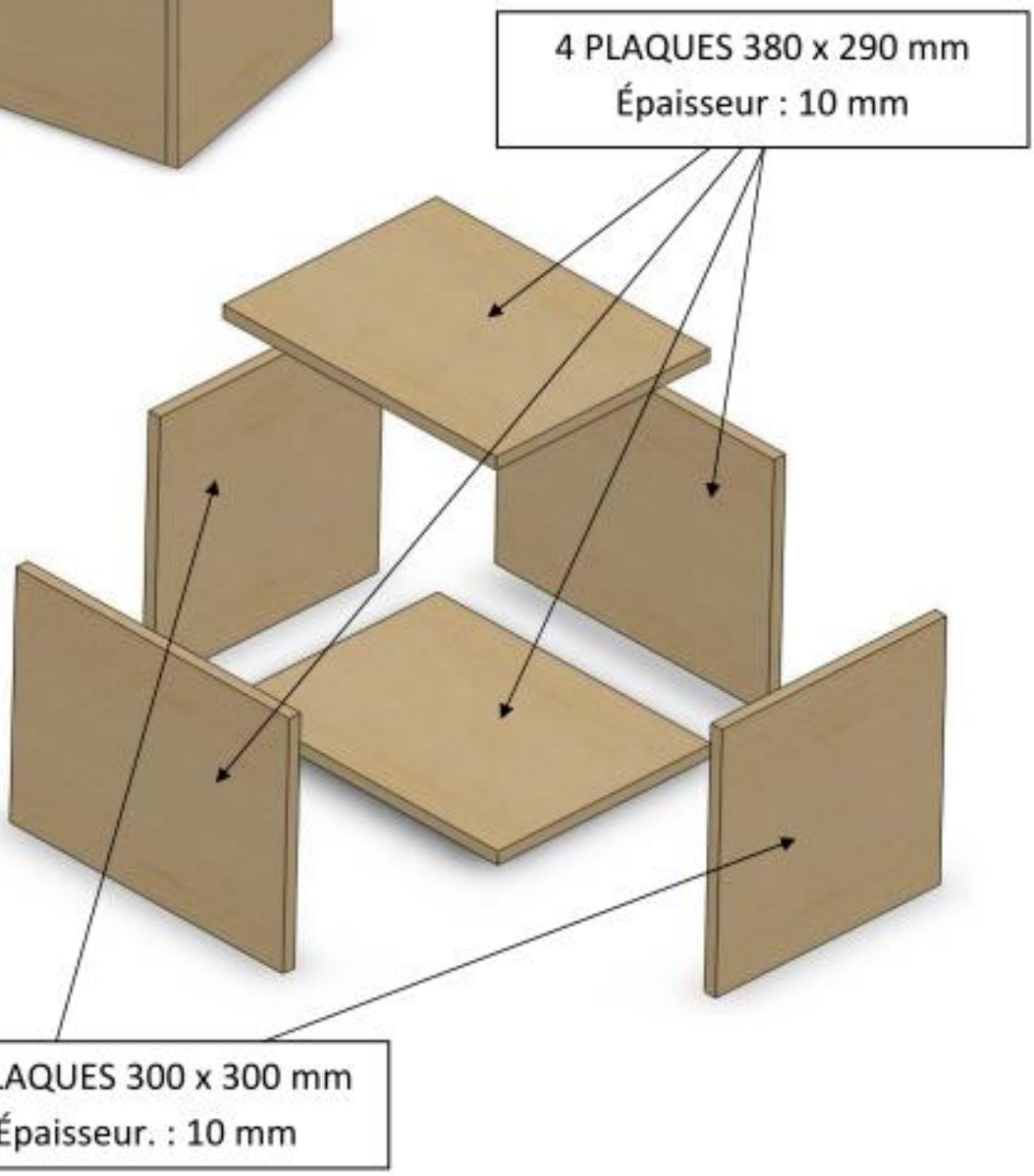
Masses conformes à la norme NF X35-109

MATERIEL de BASE pour les techniques gestuelles	PRAP IBC*	PRAP 2S	PRAP PE
2 petites caisses avec poignées : longueur 0,41m x largeur 0,25m x hauteur des poignées 0,30 m (Maxi) / masse 5 kg	X	X	X
2 petites caisses sans poignées en bois : longueur 0,41m x largeur 0,30m x hauteur 0,30 m (Maxi) / masse 5 kg.	X	X	X
1 grande caisse avec poignées : longueur 0,60m x largeur 0,39m x hauteur des poignées 0,30 m / masse 10 Kg	X	X	X
2 seaux en plastique : lestés à 5 kg chacun (lest autre que de l'eau).	X	X	X
1 petit fût cylindrique (en fonction des filières), ex : fût d'huile de 25 litres **: d**iamètre 0,30m x hauteur 0,50m / masse 5 kg	X		
Charges longues en fonction des filières, par exemple : • **A porter seul, 1 tube acier (**dénomination **« S235 33-42 ») :** diamètre 42,4 mm épaisseur 2,9mm x longueur 1,80m / masse 5 kg • **A manutentionner à deux, 1 poteau :** longueur 3 m minimum / masse 10 kg	X		
1 ou deux petit(s) « diables » simples	X	X	X

MATERIELS pédagogiques spécifiques PRAP 2S	MATERIELS pédagogiques spécifiques PRAP PE
• 2 poupons de puériculture • 2 grandes poupées en tissu mou • 2 sièges type « transat » • 2 tapis de sol • 2 tables d'examen fixes ou pliantes • 2 sièges à accoudoirs escamotables avec cales pieds avec roues de préférence • 2 lits à hauteur variable équipés de potence réglable en profondeur et en hauteur • 2 tables adaptables • cannes, déambulateurs • 2 planches de transfert incurvées • 2 draps de glissement	• 2 poupons de puériculture • 2 grandes poupées en tissu mou • 2 sièges type « transat » • 2 tapis de sol Matériel d'application : • 1 lit enfant pliant ou fixe • 1 chaise haute

PRAP IBC* : Adapter le matériel à utiliser au secteur professionnel concerné (Cf. GUIDE technique IBC)

Dimensions caisse assemblée :
410 x 300 x 300

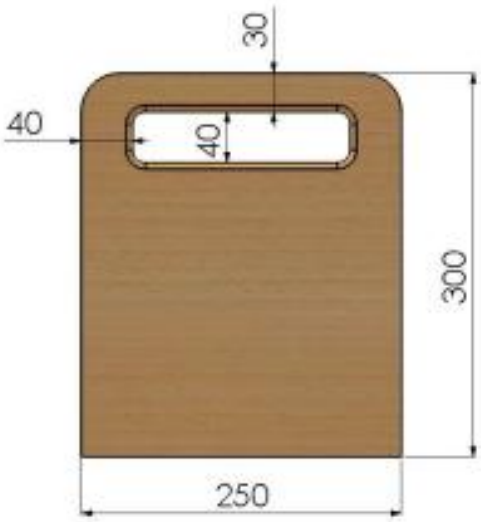


<u>Matière</u> : MDF (médium) de 10 mm d'épaisseur

<u>Nombre</u> : 2 caisses lestées à 5kg

<u>Assemblage</u> : Collé +vissé

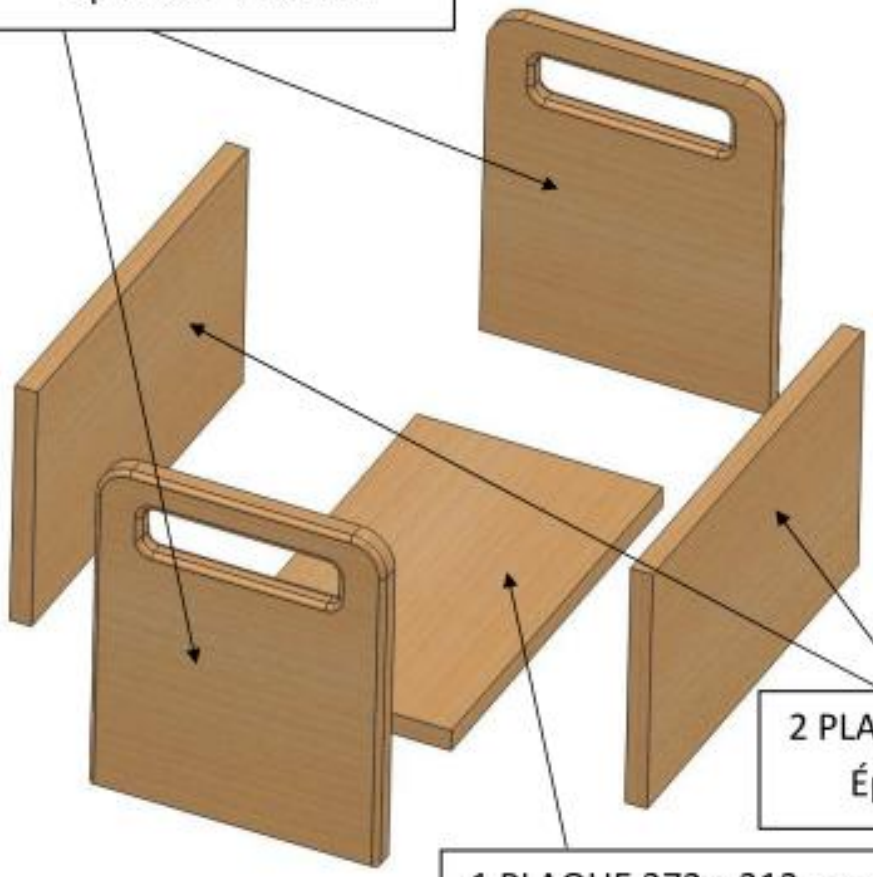
CAISSE SANS POIGNEES - PRAP



2 PLAQUES 300 x 250 mm
Épaisseur : 19 mm

Dimensions caisse assemblée :

410 x 300 x 300



2 PLAQUES 372 x 220 mm
Épaisseur : 19 mm

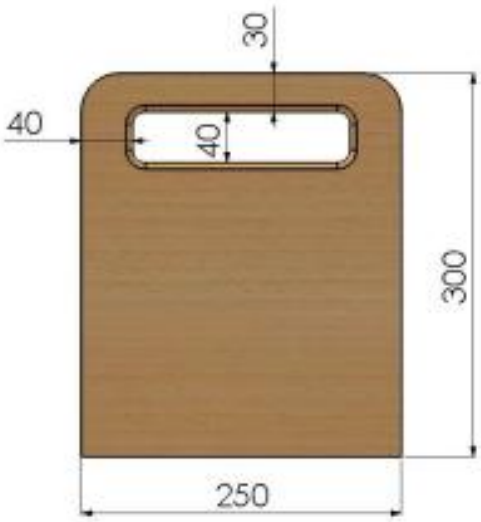
1 PLAQUE 372 x 212 mm
Épaisseur : 19 mm

Matière : Contre-plaqué ou MDF (médium) de 19 mm d'épaisseur

Nombre : 2 caisses lestées à 5kg

Assemblage : Collé + vissé

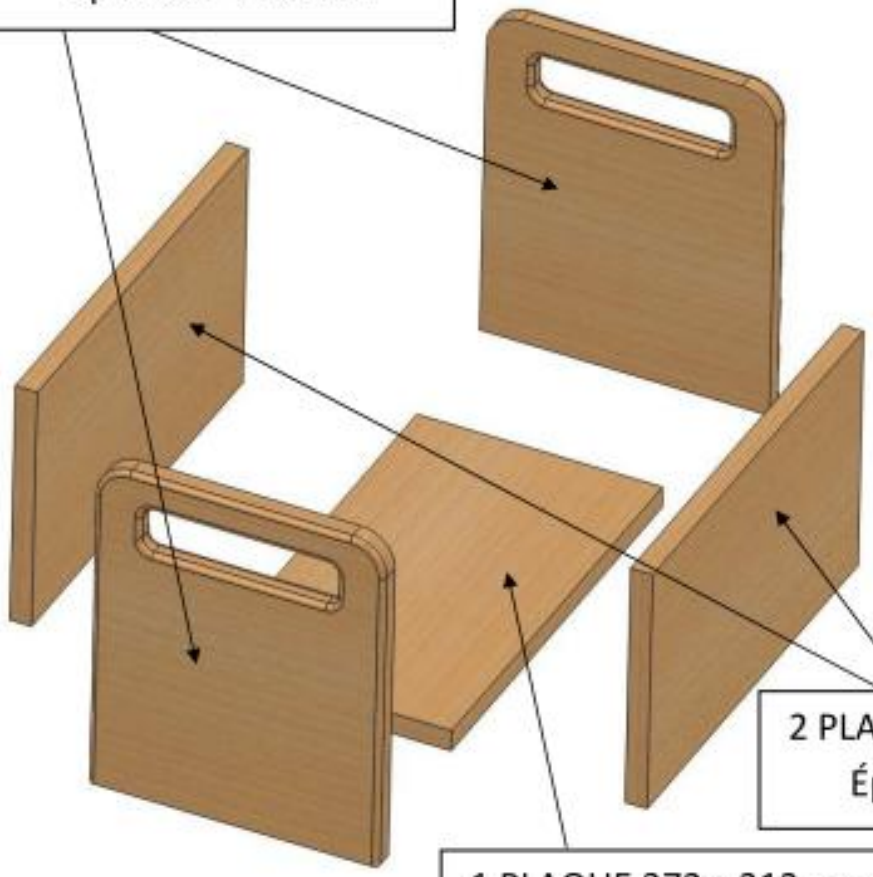
CAISSE AVEC POIGNEES - PRAP



2 PLAQUES 300 x 250 mm
Épaisseur : 19 mm

Dimensions caisse assemblée :

410 x 300 x 300



2 PLAQUES 372 x 220 mm
Épaisseur : 19 mm

1 PLAQUE 372 x 212 mm
Épaisseur : 19 mm

Matière : Contre-plaqué ou MDF (médium) de 19 mm d'épaisseur

Nombre : 2 caisses lestées à 5kg

Assemblage : Collé + vissé

CAISSE AVEC POIGNEES - PRAP

FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP IBC

Formation du …….... au ……..…….…… Lieu : ……...……

Nom : ……..……..… Prénom : …… Date de naissance : …….……

Pour être validé, le candidat doit participer activement à l'ensemble des séances.

1- Contrôle de présence						
Séances	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Dates						
Présences						

2- Apprentissage des techniques gestuelles			
Manutentionner les charges inertes en respectant les critères de sécurité physique et d'économie d'effort	Réalisées		Observations
	OUI	NON	
2.1- Techniques gestuelles transversales			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever, transporter, entabler bas avec palier et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter et déposer deux seaux, puis un seau			
2.2- Techniques gestuelles complémentaires (2 techniques au minimum). *Le formateur choisira la ou les technique(s) correspondante(s) aux activités professionnelles du secteur.*			
• Lever, transporter, entabler haut (hauteur de l'entablement : légèrement en dessous des épaules) et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever et transporter et déposer au sol une barre longue			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol un petit fût			
• Lever, transporter et déposer au sol une grande caisse avec poignées à deux			
• Lever et transporter et déposer au sol une charge longue à deux			

FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP2S

Formation du …………………….. au …………………… Lieu : ……………………………………………

Nom : ………………………………… Prénom : …………………………… Date de naissance : ……………

Pour être validé, le candidat doit participer activement à l'ensemble des séances.

1- Contrôle de présence						
Séances	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Dates						
Présences						

2- Apprentissage des techniques gestuelles			
2-1 Manutentionner les charges inertes en respectant les critères de sécurité physique et d'économie d'effort	Réalisées		Observations
	OUI	NON	
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever, transporter et reposer au sol un seau			
• Lever, transporter et déposer au sol une grande caisse **A DEUX**			
2-2 Aide à la manutention de jeunes enfants **GE** = grand enfant / **PE** = petit enfant			
• **GE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **GE :** porter bras, déposer sol, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer siège, prendre bras			
• **PE :** retourner dos-ventre et ventre -dos			
2-3 Aide à la manutention des personnes à mobilité réduite			
• Aide à la marche latérale			
• Aide à l'abaissement debout -assis arrivée latérale			
• Aide à la marche frontale			
• Aide à l'abaissement debout -assis arrivée frontale			
• Aide à la translation assise avant et arrière			
• Aide au pivotement assis avec planche de transfert			
• Aide au redressement assis -debout seul / à deux			
• Aide à l'abaissement assis –couché dos			
• Aide au retournement dos-côté			
• Aide au rehaussement couché (de base)			
• Aide au redressement couché- assis			

FICHE de suivi et d'évaluation FORMATIVE : ACTEUR PRAP PE

Formation du …… au …… Lieu : ……

Nom : …… Prénom : …… Date de naissance : ……

Pour être validé, le candidat doit participer activement à l'ensemble des séances.

1- Contrôle de présence						
Séances	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Dates						
Présences						

2- Apprentissage des techniques gestuelles			
2-1 Manutentionner les charges inertes en respectant les critères de sécurité physique et d'économie d'effort	Réalisées		Observations
	OUI	NON	
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
• Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse sans poignée			
• Lever, transporter et reposer au sol un seau			
• Lever, transporter et déposer au sol une grande caisse **A DEUX**			
2-2 Aide à la manutention de jeunes enfants **GE** = grand enfant / **PE** = petit enfant			
• **GE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **GE :** porter bras, déposer sol, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer plan de travail, prendre bras			
• **PE :** porter bras, déposer siège, prendre bras			
• **PE :** retourner dos-ventre et ventre -dos			

FIN DU DOCUMENT